

ما الذي يجب التحقق منه

اتصل بعيادة الطبيب الممارس العام عندما تعاني من أي من الأعراض التالية إذا كانت مستمرة أو غير مبررة أو غير عادية بالنسبة لك.



كتل أو تورّمات

كتل أو تورّم في أي مكان في جسمك دون تحسن.

قروح أو تقرحات

قروح أو تقرحات في أي مكان في جسمك دون تحسن.

الأم

أم غير مبرر دون تحسن.

نزيف أو كدمات

وهذا يشمل ما يلي:

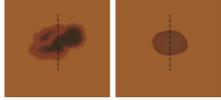
- وجود دم في البول أو البراز.
- وجود دم في البصاق أو القيء
- كدمات تحدث تلقائيًا دون التسبب في إيذاء لنفسك
- دورات طمثية أكثر غزارة من المعتاد
- نزيف مهبل بين الدورات الطمثية أو بعد ممارسة الجنس أو بعد انقطاع الطمث
- وجود دم في السائل المنوي.

تغيّرات في الجلد

يشمل ذلك الطفح الجلدي غير المبرر، أو شامة تتصف بما يلي:

طبيعية غير طبيعية

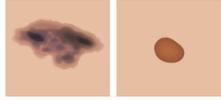
غير متساوية أو غير منتظمة الشكل



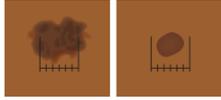
لها حواف غير مستوية أو منتفخة



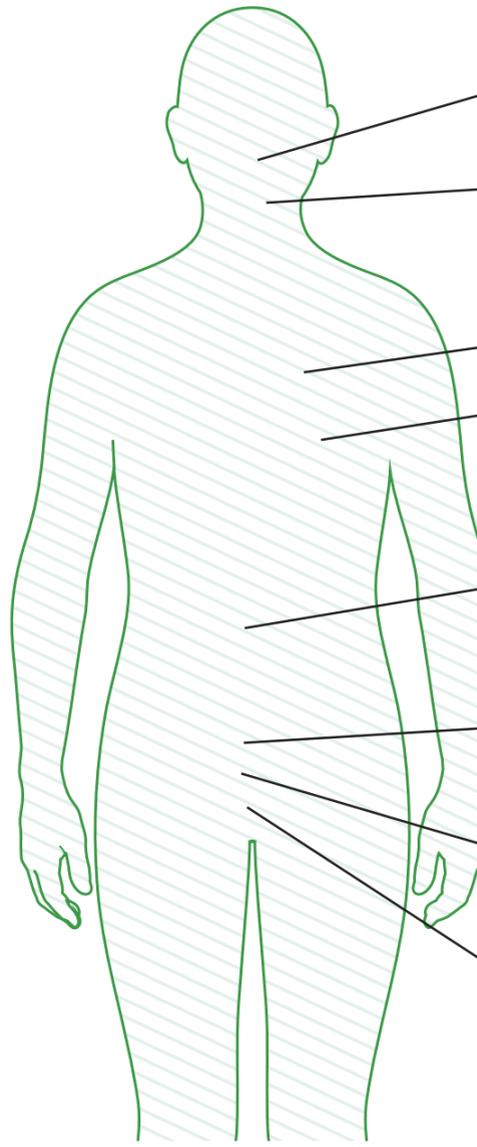
لها أكثر من لون



يزيد عرضها عن 6 ملمترات



يتغيّر حجمها أو شكلها أو لونها أو تشعر بالوخز أو الحكّة أو تنزف أو تكوّن قشرة.



صعوبة في البلع أو المضغ

صعوبة في البلع أو الشعور بوجود شيء ما في الحلق. تفرح أو قرحة في الفم تستمر لفترة أطول من 3 أسابيع.

سعال أو صوت أجش

سعال أو صوت أجش دون تحسن.

ضيق التنفس

الشعور بالنهجان دون سبب.

تغيّرات في الصدر أو الثدي أو الحلمة

كتل أو أي تغيّرات في شكل أو ملمس الثدي أو الصدر أو الحلمة أو الإبط.

مشاكل بالمعدة والبطن

عسر الهضم أو حرقة المعدة التي تحدث في معظم الأيام أو تكون مؤلمة جدًا. انتفاخ أو تورّم البطن بصورة متكررة أو لفترة طويلة.

تغيّرات في حركة الأمعاء

أي تغييرات مستمرة بما في ذلك:

- كثرة أو قلة التبرز
- براز لين (إسهال)
- وجود دم في البراز.

صعوبة في التبوّل

صعوبة في التبوّل:

- الحاجة إلى التبوّل فجأة
- ألم أثناء التبوّل
- وجود دم في البول.

متاعب في الحوض

قد تشمل هذه الفحوصات ما يلي:

- أي تغييرات في منطقة الفرج أو المهبل
- كتلة أو تورّم غير مؤلم في الخصية.

تغيّرات في الوزن

فقدان الوزن أو الشهية دون سبب.

التعب

شعور بالتعب الشديد لفترة طويلة دون وجود سبب.

الحمى أو الالتهابات

الحمى أو الالتهابات المستمرة لفترة طويلة وتكرر باستمرار. التعرق الشديد، خاصة في الليل.

التحقق من الأعراض التي تعاني منها

احرص دائمًا على الحصول على المشورة من طبيبك أو ممرضك أو الصيدلي أو عيادة الطبيب الممارس العام إذا كنت تعاني من أعراض مستمرة أو غير مبررة أو غير معتادة بالنسبة لك:

مستمر - عرض يستمر لأكثر من بضعة أسابيع أو يتكرر باستمرار.

غير مبرر - عرض ليس له أي سبب واضح.

غير معتاد - تغيّر في جسمك يُعدّ غير عاديًا بالنسبة لك.

نصائح مفيدة عند التحدث إلى طبيبك أو ممرضك أو الصيدلي أو عيادة الطبيب الممارس العام.

- 1 فكّر فيما تريد قوله.**
قد ترغب في كتابة بعض هذه التفاصيل:
 - ما العرض أو التغيير؟
 - متى بدأ؟
 - هل له نمط معين؟
 - هل هناك أي شيء يجعله أفضل أو أسوأ؟
 - وكيف يؤثر ذلك على حياتك اليومية؟
- 2 في بعض الأحيان يكون من الصعب حجز موعد. ربما تحتاج إلى الاتصال أكثر من مرة.**
ولكن استمر في المحاولة حتى تحصل على موعد. يمكنك أيضًا حجز مواعيد أطول.
- 3 اصطحب معك شخصًا ليقدم لك الدعم.**
يمكنك أن تطلب منه الإصغاء أو تدوين الملاحظات.
- 4 تحدّث واستمع. حاول القيام بما يلي:**
 - اشرح الأعراض بأسلوبك الخاص
 - أجب عن الأسئلة بصدق قدر المستطاع
 - اطرح الأسئلة إذا كنت بحاجة لمزيد من المعلومات أو إذا كان هناك شيئًا لا تفهمه
 - اكتب ملاحظات، أو دوّن ملاحظات على هاتفك.
- 5 احرص على معرفة الخطوات التالية.**
وقد تشمل ما يلي:
 - الوقت الذي يجب أن تأخذ فيه موعدًا آخر
 - المكان والوقت الذي تتوقع الحصول فيه على موعد مع طبيب مختص لإجراء اختبار
 - الطرف الذي يجب التواصل معه إذا احتجت لمزيد من المعلومات أو الدعم.
- 6 كرر ما تفهمه.** يمكن لأخصائي الصحة الذي تتابع معه أن يشرح لك أي شيء تشعر بالارتباك بشأنه.
- 7 تذكّر أن الأعراض لا تستدعي الشعور بالقلق في كثير من الأحيان.** ولكن إذا تكررت الأعراض غير المبررة أو لم تتحسن، فاحصل على المشورة مرة أخرى. اتصل بعيادة الطبيب الممارس العام واطلب المشورة بشأن أي شيء لست متأكدًا منه.
- 8 اطلب دعم اللغة.** إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية يمكنك أن تطلب مترجمًا للحضور معك إلى المستشفى ومواعيد الطبيب العام.

قد يساور بعض الأشخاص القلق من أنهم يضيعون وقت طبيبهم العام من خلال السؤال عن الأعراض. لكن إذا كنت تعاني من أي من العلامات أو الأعراض الواردة في هذه النشرة، فمن المهم الحصول على المشورة من طبيبك أو ممرضك أو الصيدلي أو عيادة الطبيب الممارس العام. فالجميع متواجدون لتقديم المساعدة. إذا كنت قلقًا من التحقق من أحد الأعراض، فاتصل بنا على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00. أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk



MACMILLAN
CANCER SUPPORT